

“很棒！就像在德国一样”

德国大专家爱上县城小医院

位于盐城市的滨海县人民医院,来了一位德国顶尖医学专家 DR.Albert Linder! 从11月5日到22日,三周不到的时间,这位胸外科专家在这里做了不少事。离开当日,在走之前的6个小时,DR.Albert Linder仍然从7点45分准时开始查房、进行手术指导、与医生讨论病例。滨海县人民医院院长吴限在表示感谢的同时,也强调医院将继续加大与国际医疗接轨的决心和力度,让“走出去,引进来”战略在国内国际都要收获成果。

通讯员 程守勤 见习记者 梅书华 现代快报+/ZAKER南京记者 安莹



DR.Albert Linder(左)为患者做手术 医院供图

来自德国的医学专家志愿者,是个全能大“暖男”

DR.Albert Linder 受德国高级专家组织(SES)协调委派来到滨海县人民医院,开展指导帮扶志愿工作,他有着高高的鼻梁和碧色的眼珠,像是从外国电影里走出来的帅气角色,大笑时眼睛有些眯起来,看起来有点“暖”。医院护士徐婷婷笑着说:“他给人的感觉的确非常温和谦逊,第一天来的时候,是用中文和我们打的招呼,一下子就缓和了当时紧张的气氛。”

据悉,DR.Albert Linder 不仅是胸外科领域专家,担任胸外科主

任医师多年并参与德国的微创胸腔镜外科手术(VATS)的推行,还是个发明爱好者,他曾协助开发胸腔镜手术技术,如激光外科手术以及用于胸外科微创手术工具。他表示,这一次的志愿活动,会将自己掌握的胸外科医生培训知识,相关手术经验,包括肿瘤胸外科手术和气管手术,都拿出来与大家交流共享。

三周不到的时间,DR.Albert Linder在滨海县人民医院做了许多事。吴限介绍,DR.Albert Linder一来,就在全院做了三场有意思的大

讲座,包括一场英语沙龙,收获一大片粉丝。小型的学术讲座也开了近十场,每天和胸外科医生共同查房会诊,有相关手术就会到场指导。

“他的准时、细致,也非常令人佩服。”该院胸外科主任戴佳鸿赞叹道。年近70岁的DR.Albert Linder是第一次来到中国,每天早上7点45分他都准时参与查房,从未迟到。其实,这个时间点正是德国的凌晨时间。戴佳鸿告诉记者,在一次手术中,他还精准地发现了患者术前忘记告知的小细节。

60岁患者握着他的手说“三克油”

11月22日上午,DR.Albert Linder像往常一样开始了查房,只是这一次,他在病房逗留了许久。是病房里的欢声笑语,患者朴实而真挚的感谢,“绊”住了他。“三克油!”从病床上坐起来的马大爷,握着德国专家的手,用一句自己学来的英文,不断地表达感谢。

60岁的马大爷是11月13日上

午被送至县人民医院ICU,戴佳鸿介绍,该患者的左侧1至7根肋骨骨折,其中3至4根肋骨严重错位,手术难度加大。DR.Albert Linder得知后第一时间赶来,现场指导左侧多发肋骨骨折手术,大大缩短了手术时间,减轻创伤,患者恢复也比较快。在现场,马大爷开心地说,自己现在已经可以下床走动了。

为滨海县人民医院的“全民体检”点赞

“进入手术室,看到里面的器材和我在德国时使用的一样,觉得非常亲切。在之前的肋骨手术中,我发现了一种我们没用过的新材料,效果很好,回国后我也要用起来。”DR.Albert Linder告诉记者。

他还表示,在滨海县人民医院,他发现了一个非常有意义的活

动——全民体检。自己回去后,也会筹划通过CT扫描体检,筛选当地高危肺癌人群,方便早诊断。

该院保健科科长、体检中心主任武寿荣介绍,院里的全民免费体检活动,已经实行一月有余,接待了5000余人。目前医院通过扩增全民免费体检诊疗区域,增加医护人员技能培训、添置B超3台、心电

“我要下床,和专家合个影!”61岁的刘先生听闻DR.Albert Linder下午要离开医院了,非常舍不得。DR.Albert Linder仔细为这位自发性气胸患者进行了听诊,查看了术后胸腔闭式引流的情况,才放心让他下床,并用手扶着他。刘先生激动地表示,“德国专家大老远跑到中国来为我们看病,指导技术,非常感谢。”

图机2台,电脑以及网络重布等举措,由原来每天只能体检200人到现在每天体检500人。吴限强调,要为每个常住居民建立电子健康档案,实施动态管理、慢病管理、医疗咨询、阳性患者健康干预,加快完善“健身、防病、治病”全民健康体系,探索建设“滨海特色”医改模式。

女性朋友冬季怕冷? 可以喝的“暖宝宝”来帮你

“南京的冬天冷得要命,我特别怕冷,要盖两床被子才觉得暖和。”“每次生理周期,我都要贴不少暖宝宝才暖和。”……一到冬天,怕冷的女性就觉得好难熬。日前,南京君和堂中医馆的又一明星自制产品——红糖姜枣膏火了,成了很多女性朋友冬天的标配,能喝的“暖宝宝”。而且因为该款产品是由非物质文化遗产传承人纯手工制作,制作周期较长,所以想来购买的女性朋友必须先预订。

通讯员 包梦碧



工艺: 将药材最大限度地提炼浓缩

冬日进补,最适合女性的膏方莫过于红糖姜枣膏,君和堂中医连锁管理集团质量总监傅兴圣介绍,它的主要成分是生姜和红枣,姜有祛风散寒的功效,而红枣有补中益气、养血安神的功效,两个结合起来能补血养血,温中养胃,特别适合冬天吃。

傅兴圣说,只有将药材最大限度地提炼浓缩,从而做到物尽其用,不浪费一分精华,这样制作出来的红糖姜枣膏才是最好的。“相比较于往年,我们加工的工艺又改进了不少。生姜的榨汁方式采取了更细腻的方式,可以将其榨成泥,从而获取更多姜汁。”红枣则是通过煮烂去皮去核,用筛网人工搓泥。

他强调,提炼姜汁和枣泥后,剩余的残渣也是宝。“也就是姜渣、枣皮、枣核都要煮水,进行浓缩。最后才将所有材料和炼制好的红糖混合,进行小火收膏。其中红糖也是经

过小火“炼”过的,这样可以过滤掉红糖中的甘蔗纤维杂质,保证制作出来的红糖姜枣膏更纯正。

功效:可以喝的“暖宝宝”

天气越来越冷,女性的生理周期更是难熬,除了贴在肚子上的暖宝宝,其实红糖姜枣膏更“暖”。傅兴圣介绍,红糖姜枣膏最适合女性,原则上大多数女性朋友都可以吃,尤其是有四肢发冷,宫寒状况的女性,它不仅能温中散寒,还可以补血养血,生理期食用更好。不过他提醒,还没有生理期的女性不建议使用,热性体质的人群也要小心食用。

提醒:购买需要提前预订

傅兴圣提醒大家,他们医院的纯手工产品都不放防腐剂,不宜长期保存,尤其是开过罐的,建议尽快食用。正是由于这款产品是非物质文化遗产传承人纯手工制作,生产周期很长,从开始到完成,需要4天,一次加工也只有200罐,所以想要购买的女性朋友必须提前预订。

正畸要注意口腔卫生 才能长久拥有美牙

快报讯(通讯员 周炳荣 史张丹 记者 任红娟)随着社会经济的发展 and 人们对美的追求,越来越多的人选择通过正畸获得一副美观的牙齿。南京大学医学院附属口腔医院暨南京市口腔医院口腔正畸科主治医师陈金东提醒,在正畸过程中如果不注意口腔卫生的维护,虽然牙齿逐渐整齐了,牙周、牙体状况却每况愈下就得不偿失了。

陈金东介绍,不管您是否佩戴矫治器,刷牙都是维护口腔卫生最根本、最有效的手段。在没有佩戴托槽的情况下,大多数人都是早晚各1次。“佩戴托槽后,为了防止食物滞留,建议大家最好在每次进食后都应该刷牙,因此,每天推荐刷牙3次。”

刷牙时用什么牙刷呢?陈金东对记者说,由于佩戴托槽后口内清

洁不易,推荐使用小头牙刷(或儿童牙刷),这样才能更方便地到达结构复杂的地方。另外也可以用电动牙刷(推荐旋转式、带震动)。除此之外,如果能在普通牙刷之外再增加一把“牙缝刷”,将对托槽周围和钢丝下的食物做到更彻底地清理。

在牙膏的选择方面,陈金东建议大家,最好使用含氟牙膏,这样才可以更有效地防龋。

佩戴矫治器期间,正确的刷牙方式也是非常重要的,陈金东这样对记者说。他推荐的刷牙方法是:1.把牙刷沿着牙龈45度角放置,微微用力,前后短促地清洁牙齿。2.一颗一颗地刷,每颗牙齿刷10秒钟左右。3.注意刷牙齿的咀嚼面以及最里面的牙齿。4.最后清洁矫治器。5.刷牙后在镜子中检查自己的牙齿和矫治器是否清洁。